



提供給 COVID-19 患者及其同住人士或密切接觸者的居家隔離和檢疫隔離指引

居家隔離指引	居家檢疫隔離指引
<p>如果您被診斷出患有 COVID-19 或正在等待 COVID-19 檢測結果, 您必須遵循以下居家隔離措施, 以預防疾病傳播。</p> <p>留在家中直至康復</p> <ul style="list-style-type: none"> 如果您無法一直將自己與同住家庭成員完全隔離開, 您和年滿 2 歲的同住家庭成員都應佩戴口罩。 大多數 COVID-19 患者會有輕度生病症狀, 可以透過適當的居家護理得到好轉, 而無需去醫療服務提供者處就診。但是, 如果您年滿 65 歲、懷孕或有潛在健康狀況, 例如心臟病、哮喘、其他類型的肺病、糖尿病、腎病、肝病、嚴重肥胖或免疫系統衰弱, 您則屬於重症或併發症 高危人士。 切勿去上班、上學或前往公共場所。 留在家中, 直到自您第一次生病起已經過去了至少 10 天, 並且自您康復後 (即在沒有服用退燒藥 [例如 Tylenol®] 的情況下已退燒 24 小時, 並且您的症狀 [例如咳嗽、呼吸急促] 得到改善) 已經過去了至少 1 天 (24 小時)。 如果您從未出現症狀, 但 COVID-19 檢測結果呈陽性, 則應自接受該檢測之日起留在家中至少 10 天。 您家裡的人、您的親密伴侶和護理提供者被視為「密切接觸者」, 他們應遵循 右側的居家檢疫隔離指引。請將此文件分享給他們。 <p>如果您無法將自己與他人隔離開, 該怎麼辦?</p> <ul style="list-style-type: none"> 如果您在隔離期內沒有不與他人共用的專用臥室, 請致電 2-1-1 以申請替代性住房。如果他人^{在過去 90 天內}也被診斷出患有 COVID-19, 則可以與其共用一間臥室。 如果在您隔離期間仍有人繼續與您保持密切接觸, 他們則需要將其檢疫隔離期限延長 (從他們與您有過密切接觸的最後一天, 或您結束隔離之日開始算起須檢疫隔離 14 天)。 	<p>如果您與 COVID-19 確診患者住在同一家庭中, 或與其有過密切接觸*, 您則必須遵循以下措施, 以預防疾病傳播。</p> <p>*密切接觸是指您與 COVID-19 患者在 6 英尺距離內累計相處超過 15 分鐘, 無論是否佩戴有面罩。</p> <p>如果您出現了疑似 COVID-19 的症狀, 無論您是否已接種疫苗, 您都必須遵循左側的居家隔離指引。</p> <p>如果您已完全接種 COVID-19 疫苗**並且仍未出現症狀, 則您通常無需進行檢疫隔離, 因為您受感染的風險較低。但是, 您仍應 持續 14 天監測您的 COVID-19 症狀。</p> <p>**如果滿足以下條件, 您便被視為已完全接種疫苗: 1) 您完成了整個 COVID-19 疫苗系列的接種, 並且 2) 自您接種該系列的最後一劑疫苗已經過去了 14 天。</p> <p>如果您已住院、居住於長期護理機構或其他集體場所中, 或處於免疫功能低下狀態, 即使您已完全接種疫苗, 您仍可能會被要求進行檢疫隔離。</p> <p>如果您已完成部分接種或還未接種 COVID-19 疫苗, 您必須在家進行自我隔離檢疫。</p> <ul style="list-style-type: none"> 留在家中並監測自己是否出現症狀。測量並記錄您的體溫, 每天兩次。 如果您在檢疫隔離期內沒有不與他人共用的專用臥室, 請致電 2-1-1 以申請替代性住房。 如果還未進行檢測, 您的檢疫隔離期將在您最後一次與 COVID-19 病例密切接觸後 10 天 結束。 您的檢疫隔離期可能會在最後一次接觸 COVID-19 病例後 7 天 結束, 前提是您在距離最後一次與該病例接觸至少 5 天後接受了檢測並且檢測結果呈陰性 無論如何, 在最後一次與 COVID-19 病例密切接觸後, 您必須持續 14 天 監測自己是否出現症狀、周圍有人時一直佩戴口罩、清洗雙手並與他人保持至少 6 英尺的距離。 請注意, 如果您持續與處於隔離期的 COVID-19 病例密切接觸, 您將需要延長檢疫隔離期限。 <p>與病毒接觸後可能需要 2-14 天才會出現症狀, 因此您可能被感染, 但不會立即得知自己感染。此外, 部分人即使並未出現症狀, 仍可能已感染並將病毒傳染給他人。</p> <p>進行 COVID-19 檢測 我們建議您進行 COVID-19 檢測, 不論您的疫苗接種狀態如何。您可以前往醫療提供者處或社區檢測點進行檢測。可造訪 https://www.smchealth.org/covid-19-testing, 查閱檢測點清單。</p> <p>如果您出現症狀, 您應立即進行自我隔離並立即進行檢測, 不論您的疫苗接種狀態如何。如果您一直未出現症狀, 則應在接觸病毒後等待至少 5 天 再進行檢測。</p>
<p>公共衛生局會通知我的雇主嗎? 除非公共衛生局認為有必要向您的雇主披露有關您的任何個人資訊以保護您和他人的健康, 否則其絕不會這樣做。</p>	





提供給居家隔離或居家檢疫隔離者的指引

- 如果您無法一直將自己與同住家庭成員完全隔離開，您和年滿 2 歲的同住家庭成員都應佩戴口罩。
- 留在家中。切勿外出，除非需要外出以獲得必要的醫療護理。避免前往任何公共場所和參加任何規模的聚集。切勿前往托兒所、上學或上班。切勿前往公共區域（例如公園、雜貨店或其他商業場所）。切勿出行。
- 將自己與他人隔離開。您應該獨自留在自己的臥室中。避免與他人共用洗手間。如果無法避免，請在每次使用後對其進行清潔和消毒。同住家庭成員應留在不同的房間，或盡量避免與您接觸。
- 切勿為他人準備或提供食物。切勿共用碗碟、水杯、杯子、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。
- 切勿接受他人來訪，除非其對您的健康十分重要（家庭健康護士、護理提供者等）。在訪客來訪前，請先告知他們您已被診斷出患有 COVID-19 並在當前仍處於隔離期，以便其採取適當預防措施。
- 如果有人將物品放在門口，請等到該人離開後再拾取。

預防傳播

- **遮蓋您的咳嗽。**用紙巾蓋住您的口鼻，或者用您的袖子遮蓋噴嚏（請勿用手遮蓋）— 然後將紙巾扔到裝有塑膠袋的垃圾桶中，隨後立即洗手。
- **經常用肥皂和水徹底洗手至少 20 秒鐘** — 尤其是在咳嗽、打噴嚏、擤鼻涕或進過廁所後。如果您沒有肥皂和水來清洗雙手，可以使用至少含 60%酒精的免洗酒精搓手液來清洗，前提是您的雙手沒有明顯髒污。
- **每天對所有「經常碰觸」的物體表面進行清潔和消毒**，包括檯面、桌面、門把手、廁所器具、馬桶、電話、電視遙控器、按鍵、鍵盤。同時對任何可能沾有體液的表面進行清潔和消毒。根據產品標籤說明使用家用清潔和消毒噴霧或濕巾。

實行居家護理

- 休息、多喝水，並在有需要的情況下服用非處方藥物（例如 Tylenol®）以緩解發燒和疼痛。
 - 請注意，在未事先諮詢醫生的情況下，不應給幼兒服用任何非處方感冒藥。
- 如果您的症狀持續惡化，尤其當您是重症**高危人士**時，請就醫。
 - 表明您應該就醫的症狀，包括但不限於以下各項：



難以呼吸



胸悶或胸痛



嘴唇或面部發青



意識混亂或難以喚醒



其他嚴重症狀

- 請盡量**提前**致電診所或急診室以便其能為您的到來做好相應準備，並保護他人免受感染。
 - 請一直**佩戴合適的口罩**。
 - 請勿乘坐公共交通工具（公車、Caltrain、灣區捷運系統 [Bay Area Rapid Transit, BART] 等）或使用共乘服務（Uber、Lyft 等）。
 - 如果您致電 911，您必須告知派遣員和醫士您正在進行 COVID-19 隔離/檢疫隔離。

感謝您的配合，以及幫助我們控制 COVID-19 在社區中的傳播。

以下是在這段充滿不確定性和壓力的時期管理情緒健康的一些小貼士，網址為 <https://www.smchealth.org/covid-19-mental-health>。

如果您有任何其他疑問，請瀏覽網址 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html> 或 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>。